

正しく呼吸できていますか？

普段の生活の中で呼吸は意識していますか？人間は1日に約1万5千～2万回の呼吸をしています。呼吸が正しくできていないと肩や腰など体のあちこちを痛めてしまいます。正しい呼吸を確認することで体の調子を整えましょう！

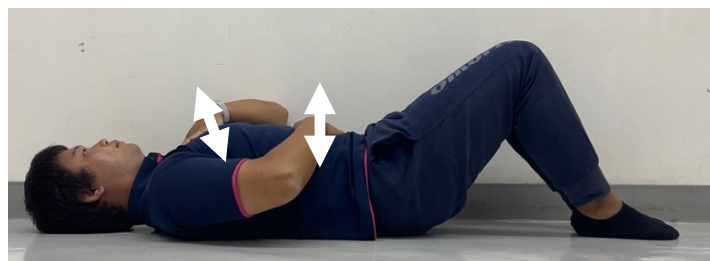
呼吸の状態チェック

仰向けに寝て膝を軽く曲げます。チェックなので呼吸は普段と同じ呼吸を試みましょう。

CHECK① 腰と床のスキマチェック

腰と床の間に手を入れます

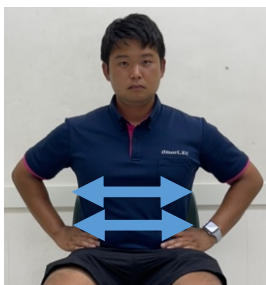
- 指が入らない、指がギリギリ入る。
- ×指が入っても更にスキマができる。



CHECK② 胸とお腹に空気が入っているか 胸とおへそに手を当てます

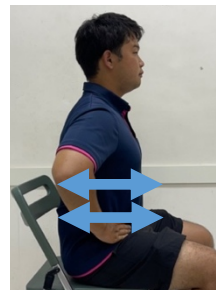
- 息を吸ったら胸とお腹が同時に上がり、息を吐くと胸とお腹が同時に下がる。
- ×息を吸うときにお腹が凹む、胸かお腹のどちらかだけが上下する。

良い呼吸はどんな呼吸？



通常の呼吸

- 息を吸ったときにお腹が前後左右に膨らみ、息を吐いたときに前後左右にお腹がしぼみます。



良くない呼吸

- ×肩が上下する、息を吸ったときに腰が反りお腹が前に出ます。



お腹を凹ますことで腹横筋を鍛える呼吸(ドローイング)もありますがまずは普段の呼吸がどうなっているかも確認してみましょう！